

CRUDITÀ, INSALATE E INSALATONE



CREA IL TUO
MENU CON
UN CLICK 

18



CRUDITÀ, INSALATE E INSALATONE

Ricette di Margherita Pini

© 2014 Edimedia di Fabio Filippi e C. Sas
via Orcagna 66, 50121 Firenze
www.edimediafirenze.it
info@edimediafirenze.it
ISBN: 97888-6758-087-3

edimedia 



24
LIBRI
RICETTE

GRATUITI

- 1 Pane, Pizze, Focacce e Calzoni
- 2 Antipasti caldi
- 3 Antipasti freddi
- 4 Bruschette, Crostoni e Panini
- 5 Pasta con sughi di Carne e Pesce
- 6 Pasta speedy
- 7 Zuppe, Minestre e Minestrone
- 8 Pasta al forno
- 9 Riso e Risotti
- 10 Insalate di Pasta, Riso e Cereali
- 11 Pesce al forno, fritto e alla griglia
- 12 Pesce in padella e Zuppe di pesce
- 13 Carni di Manzo, Vitello e Maiale
- 14 Carni di Pollo, Tacchino e Coniglio
- 15 Piatti di Verdure e Contorni
- 16 Torte salate, Crostate e Strudel
- 17 Sformati, Soufflé e Terrine
- 18 Crudità, Insalate e Insalatone
- 19 Uova, Frittate e Crêpes salate
- 20 Torte e Ciambelle
- 21 Crostate, Crêpes e Strudel dolci
- 22 Dolci al cucchiaio
- 23 Biscotti, Muffins e Dolcetti
- 24 Frutta, Yogurt e Cereali



COLLEGATI A
SPADELLANDIA.IT



Selezionando le ricette che trovi sui nostri 24 volumi potrai costruire **GRATUITAMENTE** e con un semplice **CLICK** i tuoi menu personalizzati e la lista della spesa da stampare e portare con te!



1 Insalata semplice di ceci e olive nere

🕒 15 min.



Ingredienti

- ▶ 500 g di ceci lessi
- ▶ 160 g di olive nere
- ▶ 200 g di pomodorini
- ▶ 40 g di germogli di soia
- ▶ prezzemolo
- ▶ basilico
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

Per accompagnare

- ▶ 8 fette di pane integrale ai semi

● Scolate i ceci e sciacquateli sotto l'acqua corrente, quindi versateli in un'insalatiera.

● Aggiungete le olive nere, i germogli di soia e i pomodorini, affettati e scolati dall'acqua di vegetazione.

● Condite con una presa di sale e un pizzico di peperoncino, quindi spolverate con basilico e prezzemolo.

● Completate con un giro d'olio, mescolate bene e portate in tavola, accompagnando con delle fette di pane integrale.



Insalate e insalatone



2 Insalata mista di verdure grigliate

🕒 25 min. 🍳 15 min. + 1 h



Ingredienti

- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 1 peperone giallo
- ▶ 2 finocchi
- ▶ 2 melanzane piccole
- ▶ 1/2 limone
- ▶ 2 chiodi di garofano
- ▶ basilico
- ▶ aceto balsamico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Mondate le melanzane e tagliatele a cubetti piuttosto grossi; mettetle in un colapasta, cospargeteli di sale e lasciateli scolare per un'ora. Trascorso questo tempo sciacquateli, scolateli e fateli asciugare.

● Mondate le altre verdure: private i peperoni del picciolo, dei semi e dei filamenti interni e tagliateli a quadretti piuttosto grossi; eliminate la parte esterna dei finocchi e affettateli.

● Spennellate una teglia da forno con olio e disponetevi tutte le verdure, quindi ponete la teglia nel forno caldo a 180°C sotto il grill; lasciate cuocere per circa 15 minuti.

● A cottura terminata eliminate, se desiderate, la buccia dai peperoni e disponete le verdure in un'insalatiera. Conditole con una presa di sale e con un'emulsione di olio, aceto, chiodi di garofano e succo di limone; guarnite con basilico e portate in tavola.

Insalate e insalatone





3 Insalata allegra crostacei e verdure

🕒 20 min. 🍳 5 min.



Ingredienti

- ▶ 400 g di gamberi
- ▶ 300 g di gamberetti
- ▶ 300 g di scampi
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 4 pomodori
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Sgusciate e mondate i gamberoni, i gamberetti e gli scampi e versateli in una padella dove avrete versato un filo d'olio.

● Sfumate con il vino, regolate di sale e di pepe e lasciate cuocere per 5 minuti a fiamma vivace, quindi spegnete e lasciate intiepidire.

● In un'insalatiera versate i pomodori affettati, il sedano tagliato a tocchetti e il cipollotto ridotto a rondelle.

● Unite i crostacei e condite con una presa di sale, una spolverata di pepe e un giro d'olio; mescolate bene e portate in tavola.



Insalate e insalatone



4 Insalata greca con feta e pomodori

🕒 15 min.



Ingredienti

- ▶ 240 g di feta
- ▶ 4 pomodori piccoli
- ▶ 2 cetrioli
- ▶ 1 cipolla rossa
- ▶ 120 g di olive nere greche
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Lavate i pomodori e i cetrioli, asciugateli e tagliateli a tocchetti (se preferite, potete sbucciare il cetriolo); mondate la cipolla e affettatela sottilmente.

- In un'insalatiera versate i pomodori, il cetriolo, la cipolla, le olive e la feta a cubetti.

- Condite l'insalata con un filo d'olio e un pizzico di sale.



Insalate e insalatone



5 Dadini aromatici con fagioli e peperoni

🕒 25 min. 🍳 10 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 1/2 peperone rosso
- ▶ 1/2 peperone giallo
- ▶ 200 g di fagioli bianchi lessi
- ▶ 200 g di pane
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ prezzemolo
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Pulite i peperoni eliminando i piccioli, i semi e i filamenti interni e tagliateli a listarelle sottili. Versateli in una padella antiaderente dove avrete scaldato un filo d'olio e lasciateli rosolare per qualche minuto a fiamma vivace, aggiungendo, se necessario, poca acqua.

● Quando i peperoni si saranno ammorbiditi aggiungete i fagioli, scolati e sciacquati sotto l'acqua corrente. Salate, pepate e lasciate insaporire bene.

● Tagliate il pane a fette e ricavate dei dadini; preparate un'emulsione di olio, sale, pepe e un trito di aglio, basilico e prezzemolo; mettete in una padella i dadini di pane, versatevi l'emulsione preparata e rosolatevi velocemente i dadini di pane.

● Per una presentazione d'effetto servite in bicchieri alti: versate uno strato di dadini di pane, quindi distribuite le verdure e coprite con il resto del pane e garantite con foglioline di basilico.

Insalate e insalatone





6 Insalata di spinaci ai sapori rustici

🕒 20 min. 🍳 15 min. + 15 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 400 g di spinaci baby
- ▶ 100 g di funghi champignon
- ▶ 180 g di pancetta dolce a fette
- ▶ 2 uova
- ▶ 1 cipolla rossa
- ▶ 1/2 limone
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Sbucciate la cipolla e lasciatela in ammollo per circa 15 minuti in acqua fredda, quindi affettatela. Rassodate le uova in un pentolino pieno d'acqua, calcolando circa 8 minuti dall'ebollizione; a cottura terminata lasciatele intipidire, sgusciatele e tagliatele a spicchi.

- In una padella antiaderente fate rosolare la pancetta fino a che non diventerà croccante, quindi toglietela dal fuoco e tagliatela a pezzetti.

- Nella stessa padella versate i funghi, mondati con cura e tagliati a lamelle; conditeli con sale e pepe e lasciateli appassire per circa 5 minuti. Quando saranno intiepiditi, unite il succo del limone. Mondate gli spinaci e versateli in un'insalatiera; unite le uova sode, la pancetta, la cipolla e i funghi.

- Regolate di sale e di pepe e condite con un giro d'olio, quindi mescolate bene e portate in tavola.



Insalate e insalatone



7 Insalata caprese "in torretta"

🕒 30 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di mozzarella
- ▶ 1 zucchina
- ▶ 1 melanzana piccola
- ▶ 2 pomodori
- ▶ 80 g di pomodorini
- ▶ basilico
- ▶ aceto balsamico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Mondate la melanzana e tagliatela a fette; lavate la zucchina, privatela delle estremità e affettatela in senso verticale.

- Grigliate le melanzane e le zucchine e conditele con olio, sale e pepe; mondate sia i pomodori che i pomodorini, affettate i primi e tagliate a metà i secondi, senza buttare il liquido di vegetazione, e condite anch'essi con sale, pepe e olio.

- Fate sgocciolare bene la mozzarella, quindi tagliatela a fette e conditela con un pizzico di sale e di pepe e un filo d'olio.

- In ogni piatto versate un po' di liquido dei pomodori, quindi formate le torrette alternando strati di pomodori, mozzarella, melanzane e zucchine. Guarnite ogni torretta con una foglia di basilico, sistemate tutto intorno i pomodorini e completate con una spruzzata di aceto.

Insalate e insalatone





8 Insalata vitaminica di broccoli e mango

🕒 25 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 600 g di broccoli
- ▶ 2 mango
- ▶ 2 carote
- ▶ 1 cespo di lattuga riccia
- ▶ 1/2 arancia
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate i broccoli, tagliateli a cimette e lessateli in acqua leggermente salata per 10 minuti, quindi scolateli e lasciateli intiepidire.

● Nel frattempo sbucciate i mango e tagliateli a cubetti; pelate le carote e grattugiatele con una grattugia a fori larghi; pulite e sminuzzate la lattuga.

● In un'insalatiera versate i broccoli, il mango, le carote e l'insalata; irrorate con il succo di arancia, condite con un pizzico di sale e di pepe e con un giro d'olio. Mescolate bene e portate in tavola.



Insalate e insalatone



9 Insalata di carne ai sapori messicani

🕒 20 min. 🍳 5 min.



Ingredienti

- ▶ 200 g di petto di pollo
- ▶ 200 g di roast beef
- ▶ 60 g di fagioli rossi lessi
- ▶ 100 g di fagioli bianchi lessi
- ▶ 100 g di nachos
- ▶ 60 g di provola
- ▶ 60 g di emmental
- ▶ 80 g di salsa guacamole
- ▶ 80 g di salsa enchilada (salsa al pomodoro piccante)
- ▶ 1 dl di panna acida
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● In una padella antiaderente con un fondo di olio mettete a rosolare l'aglio tritato e il cipollotto tagliato a velo (solo la parte bianca).

● Unite il pollo tagliato a bocconcini e fatelo rosolare bene. Quando la carne sarà quasi cotta aggiungete il roast beef tagliato a tocchetti e i fagioli ben scolati, regolate di sale e lasciate sul fuoco per qualche istante, in modo da far amalgamare i sapori.

● Versate il composto su un piatto da portata; aggiungete i nachos e i formaggi tagliati a listarelle sottili e mescolate bene.

● Completate con la salsa enchilada, la salsa guacamole e qualche cucchiata di panna acida; spolverate con prezzemolo e portate in tavola.



Insalate e insalatone



10 Insalata leggera all'aceto di mele

🕒 20 min.



Ingredienti

- ▶ 200 g di cavolo cappuccio
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 2 carote
- ▶ 40 g di germogli di soia
- ▶ 1 mela gialla
- ▶ aceto di mele
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● In una ciotola versate qualche cucchiaio di olio e di aceto di mele; condite con un pizzico di sale ed emulsionate bene.

● Mondate accuratamente il cavolo e tagliatelo a listarelle sottili; pelate le carote e affettatele a julienne; pulite il sedano e tagliatelo a tocchetti.

● Versate le verdure in un'insalatiera e unite i germogli di soia e la mela, sbucciata e tagliata a fiammifero.

● Irrorate con l'emulsione di aceto, mescolate bene e portate in tavola.



Insalate e insalatone



11 Insalata purificante di cavolo rosso

🕒 15 min.



Ingredienti

- ▶ 400 g di cavolo rosso
- ▶ 400 g di carote
- ▶ 1 mela rossa
- ▶ 1 limone
- ▶ 40 g di semi di zucca sgucciati
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Eliminate il torsolo e le foglie esterne del cavolo, poi lavatelo e tagliatelo a striscioline.

● Lavate le carote, raschiatele e, con l'apposito attrezzo o con un coltello, tagliatele a julienne. Lavate la mela e affettatela sottilmente.

● In un'insalatiera versate il cavolo, le carote, i semi di zucca e la mela; condite con olio, sale, pepe e succo di limone. Prima di servire guarnite con foglioline di prezzemolo.



Insalate e insalatone



12 Insalata di sogliola al profumo di curry

🕒 20 min. 🍳 5 min.



Ingredienti

- ▶ 600 g di filetti di sogliola
- ▶ 100 g di salmone affumicato
- ▶ 1 cespo di lattuga
- ▶ 1 scalogno
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 0,4 dl di latte
- ▶ 40 g di farina
- ▶ 20 g di lamelle di mandorle
- ▶ curry
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe bianco

● In una padella antiaderente fate sciogliere una noce di burro e mettete ad appassire lo scalogno, tritato finemente.

● Unite la sogliola, leggermente infarinata e tagliata a pezzi, e il salmone, sminuzzato grossolanamente.

● Sfumate con il vino e, quando sarà evaporato, regolate di sale e di pepe e aggiungere il curry, che avrete stemperato in poco latte scaldato. A cottura terminata lasciate intiepidire e unite le lamelle di mandorle.

● Nel frattempo mondate e sminuzzate la lattuga e versatela in un'insalatiera; conditela con un filo d'olio e un pizzico di sale.

● Aggiungete il pesce con la sua salsina al curry e servite.



Insalate e insalatone



13 Insalata di alici aromatizzata all'aceto

🕒 15 min.



Ingredienti

- ▶ 400 g di alici marinate
- ▶ 200 g di pomodori rossi
- ▶ 200 g di pomodori gialli
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ basilico
- ▶ aceto balsamico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Mondate il cipollotto e i pomodori; affettate il primo a velo e tagliate a spicchi i secondi.

- Versate le verdure in un piatto da portata, quindi unite le acciughe, scolate dall'olio di conservazione.

- Regolate di sale e di pepe, condite con un filo d'olio e mescolate.

- Servite nei singoli piatti, completando con una spruzzata di aceto balsamico e qualche foglia di basilico fresco.

- Per una presentazione più elegante, arrotolate le alici su loro stesse, in modo da farle sembrare dei bocconcini.





14 Insalata tiepida di tofu al sesamo

🕒 20 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 500 g di tofu
- ▶ 280 g di spinaci già puliti
- ▶ 400 g di funghi misti
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 0,8 dl di salsa di soia
- ▶ 0,8 dl di mirin
- ▶ 20 g di semi di sesamo
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Sciacquate gli spinaci e scottateli in acqua bollente leggermente salata per alcuni minuti, quindi scolateli.

● Pulite accuratamente i funghi, tagliateli a lamelle e versateli in una padella dove in un fondo d'olio avrete fatto dorare l'aglio intero. Fate saltare per qualche istante a fiamma vivace, quindi abbassate la fiamma, regolate di sale e proseguite la cottura per circa 10 minuti con il coperchio.

● A fine cottura eliminate l'aglio e unite gli spinaci, il tofu tagliato a cubetti e un po' di peperoncino; regolate di sale e lasciate insaporire.

● Nel frattempo, in una ciotolina amalgamate la salsa di soia con il mirin e i semi di sesamo.

● Versate l'insalata di tofu nei piatti da portata, conditela con la salsa di soia, mirin e sesamo e portate in tavola.



Insalate e insalatone



15 Insalata di avocado e bocconcini rosa

🕒 25 min. 🍳 5 min.



Ingredienti

- ▶ 2 avocado
- ▶ 200 g di polpa di granchio
- ▶ 100 g di filetti di salmone
- ▶ 1 limone
- ▶ 40 g di maionese
- ▶ prezzemolo
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● In una padella antiaderente fate sciogliere una noce di burro, quindi unite il salmone tagliato a bocconcini, conditelo con sale e pepe e fatelo dorare a fiamma vivace.

● Sbucciate gli avocado, tagliateli a metà eliminando il nocciolo e riduceteli a cubetti; versateli in una ciotola e irrorateli con il succo del limone, in modo che non anneriscano.

● Aggiungete anche la polpa di granchio tagliata a cubetti e i bocconcini di salmone; regolate di sale e di pepe, unite un trito di prezzemolo e mescolate bene.

● Sistemate l'insalata in 4 bicchieri; completate con una cucchiata di maionese e qualche foglia di prezzemolo e servite.





16 Insalata orientale di tacchino e ananas

🕒 20 min. 🍳 5 min.



Ingredienti

- ▶ 280 g di tacchino arrosto
- ▶ 100 g di mais al vapore
- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 40 g di uvetta
- ▶ 140 g di ananas
- ▶ 60 g di mini pannocchie di mais
- ▶ 1 cespo di lattuga
- ▶ 40 g di senape
- ▶ 10 g di miele fluido
- ▶ 20 g di semi di sesamo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mettete in ammollo l'uvetta in acqua fredda per circa 10 minuti. Nel frattempo scaldate la senape a bagnomaria, incorporate il miele e mescolate fino a che il miele non si sarà sciolto, ottenendo una salsina omogenea; mettete da parte e lasciate raffreddare.

● Tagliate il tacchino arrosto a pezzetti non troppo piccoli; riducete a cubetti l'ananas; mondate il peperone privandolo del picciolo, dei semi e dei filamenti bianchi interni, poi lavatelo e tagliatelo a pezzetti; mondate la lattuga, lavatela e sminuzzatela.

● Versate il tacchino, l'ananas e le verdure in un'insalatiera e aggiungete il mais, le pannocchie e l'uvetta scolata e strizzata; regolate di sale e di pepe e condite con un giro d'olio, mescolando bene.

● Completate il piatto con una spolverata di semi di sesamo e servite con la salsa di senape aromatizzata al miele.



Insalate e insalatone



17 Fragole insolite al gorgonzola

🕒 15 min. + 10 min.



Ingredienti

- ▶ 240 g di fragole
- ▶ 200 g di gorgonzola dolce
- ▶ 1 cespo di lattuga
- ▶ 1 limone
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ sale, pepe bianco

- Pulite il cipollotto e tuffatelo in acqua fredda; lasciatelo in ammollo per circa 10 minuti, in modo che il sapore diventi più delicato.
- Mondate bene la lattuga, lavatela e sminuzzatela; lavate le fragole, eliminate il picciolo e tagliatele a metà o, se sono grandi, in 4 parti.
- Affettate finemente il cipollotto e versatelo in un'insalatiera insieme alla lattuga e alle fragole. Condite con un'emulsione a base di olio, succo di limone, sale e pepe e mescolate bene.
- Unite infine il gorgonzola, tagliato a tocchetti non troppo piccoli, e portate in tavola.



Insalate e insalatone



18 Insalata di tonno alle patate novelle

🕒 15 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di tonno sottolio
- ▶ 600 g di patate novelle
- ▶ 4 pomodori
- ▶ 200 g di fagiolini
- ▶ 1 mazzetto di rucola
- ▶ prezzemolo
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Mondate i fagiolini, lavateli e metteteli a lessare in acqua bollente salata per circa 15 minuti, quindi scolateli e passateli subito sotto l'acqua fredda, in modo che mantengano il loro colore vivace.

- Lavate le patate e strofinatele con un canovaccio, per eliminare la buccia; versatele in una pentola con acqua fredda leggermente salata e lasciatele cuocere per circa 15-20 minuti dall'ebollizione.

- A cottura ultimata fatele intiepidire, quindi sbucciatele, tagliatele a metà o in quarti e conditele con un filo d'olio e un trito di prezzemolo, basilico e sale.

- In un'insalatiera versate le patate e i fagiolini spezzettati; aggiungete il tonno, sgocciolato e sminuzzato, la rucola lavata e asciugata e i pomodori tagliati a spicchi.

- Condite con un filo d'olio, regolate di sale e portate in tavola.

Insalate e insalatone





19 Insalata di pomodorini caprino e uova

🕒 20 min. 🍳 8 min.



Ingredienti

- ▶ 80 g di pomodorini verdi
- ▶ 80 g di pomodorini gialli
- ▶ 80 g di pomodorini rossi
- ▶ 240 g di formaggio caprino fresco
- ▶ 2 uova
- ▶ 1 cespo di lattuga
- ▶ 1 mazzetto di crescione
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Rassodate le uova: mettetele in un pentolino pieno di acqua e lessatele, calcolando 8 minuti dall'ebollizione; lasciatele intiepidire, quindi sgusciatele e tagliate ognuna in 4 spicchi.

● Mondate i pomodorini e tagliateli a metà; mondate anche l'insalata e sminuzzatela.

● Nei singoli piatti disponete un letto di insalata, quindi sistematevi un po' di pomodorini e 2 spicchi di uova.

● Dal caprino ricavate 12 "palline" e spolveratele con il crescione, pulito e tritato grossolanamente

● Sistemate il caprino nei piatti, completate con una presa di sale e un giro d'olio e portate i piatti in tavola.





20 Insalata di patate alle olive farcite

🕒 20 min. 🍳 15 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 800 g di patate
- ▶ 160 g di olive verdi farcite
- ▶ 1/2 peperone rosso
- ▶ 100 g di mais al vapore
- ▶ 1 cipolla
- ▶ santoreggia
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Sbucciate le patate tagliatele a cubetti, quindi versatele in una padella dove avrete fatto soffriggere la cipolla tritata finemente.

- Salate, pepate e lasciate stufare per un quarto d'ora, quindi spegnete e lasciate freddare.

- Nel frattempo mondate il peperone privandolo del picciolo, dei filamenti interni bianchi e dei semi; tagliatelo a dadini e versatelo in un'insalatiera.

- Unite il mais e le olive tagliate a metà, quindi aggiungete anche le patate.

- Regolate di sale e di pepe, condite con un filo d'olio e completate con una spolverata di santoreggia, tritata grossolanamente.





21 Insalata di peperoni con carne di manzo

🕒 20 min. 🍳 4 min. + 4 h



Ingredienti

- ▶ 1 peperone giallo
- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 320 g di carne di manzo
- ▶ 100 g di funghi champignon
- ▶ 1 cespo di lattuga
- ▶ 1 cipolla rossa
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 0,8 dl di salsa di soia
- ▶ 20 g di semi di sesamo
- ▶ semi di coriandolo
- ▶ zenzero fresco
- ▶ erba cipollina
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● In una ciotola versate la salsa di soia e unite gli spicchi d'aglio intero, un pezzo di zenzero tritato e qualche grano di coriandolo pestato. In questa marinata immergete la carne, tagliata a bocconcini, e lasciate marinare per almeno 4 ore.

● Mondate i peperoni eliminando picciolo, filamenti interni e semi e tagliateli a listarelle; affettate finemente la cipolla; pulite accuratamente i funghi e riduceteli a lamelle sottili; private il peperoncino dei semi e affettatelo.

● Scolate la carne dalla marinata e versatela insieme alle verdure in una padella (o nel wok) con un filo d'olio; fate rosolare a fiamma viva per pochi minuti, quindi spegnete e lasciate intiepidire.

● Versate le verdure e la carne in un'insalatiera dove avrete sistemato l'insalata, pulita e sminuzzata; unite qualche filo di erba cipollina a listarelle, condite con la marinata rimasta, spolverate con i semi di sesamo, regolate di sale e servite.



Insalate e insalatone



22 Insalata variopinta di riso e pollo

🕒 20 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di petto di pollo
- ▶ 200 g di riso
- ▶ 120 g di pomodori secchi sottolio
- ▶ 200 g di spinaci baby
- ▶ 1 cipolla rossa
- ▶ 60 g di pinoli
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ prezzemolo
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Lessate il riso per circa 10 minuti e scolatelo molto al dente, quindi versatelo in una padella dove avrete fatto fondere una noce di burro.

● Unite la cipolla, sbucciata e affettata, e sfumate con il vino; salate, pepate e lasciate insaporire per qualche minuto, portando il riso a cottura.

● Tagliate il pollo a bocconcini non troppo piccoli e versateli in una padella antiaderente con un filo d'olio insieme ai pinoli; regolate di sale e di pepe e lasciate rosolare bene il pollo e tostarlo i pinoli.

● Mondate accuratamente gli spinaci, sminuzzateli e versateli in un'insalatiera. Aggiungete i pomodori secchi, il pollo e il riso e mescolate bene.

● Regolate di olio, sale e pepe e portate in tavola.



Insalate e insalatone



23 Insalata ai sapori di terra e mare

🕒 20 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 200 g di petto di pollo
- ▶ 200 g di gamberi sgucciati
- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 1 peperone giallo
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ 1/2 cipolla rossa
- ▶ prezzemolo
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate i peperoni eliminando il picciolo, i semi e i filamenti bianchi e tagliateli a pezzetti; versateli in una padella con un fondo di olio, regolate di sale e di pepe e cuocete per 10 minuti circa, in modo che si ammorbidiscano pur rimanendo croccanti.

● A parte, in un'altra padella antiaderente con un filo d'olio versate la cipolla e la parte bianca del cipollotto (tenete da parte quella verde) affettati non troppo sottilmente; lasciate appassire appena, quindi unite il petto di pollo tagliato a tocchetti.

● Fate rosolare il pollo per qualche istante; dopo 5 minuti unite i gamberetti e, poco dopo, aggiungete i peperoni.

● Regolate di sale e di pepe, insaporite con peperoncino e mescolate in modo da far amalgamare bene i sapori. Spolverate quindi con prezzemolo fresco tritato, guarnite con le parti verdi del cipollotto e servite.

Insalate e insalatone





24 Insalata croccante fagioli e champignon

🕒 15 min.



Ingredienti

- ▶ 1 cespo di lattuga
- ▶ 280 g di fagioli borlotti lessi
- ▶ 120 g di funghi champignon
- ▶ 4 fette di pane integrale raffermo
- ▶ rosmarino
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Per prima cosa tagliate le fette di pane a quadretti; in una padella fate mettere un pezzettino di burro, poco olio e qualche ago di rosmarino; non appena il burro si sarà sciolto mettetevi i pezzettini di pane e fateli rosolare per pochi minuti fino a quando non saranno diventati croccanti; quindi metteteli in una ciotolina.

● Lavate e mondate la lattuga, asciugatela, tagliatela a pezzi e mettetela in un'insalatiera. Unite i fagioli ben scolati.

● Mondate i funghi eliminando le parti terrose, sciacquateli, asciugateli e tagliateli a fettine. Versate gli champignon nell'insalatiera.

● Condite l'insalata con olio e sale, quindi unite i crostini di pane, mescolate bene e servite.





25 Bontà di agrumi ai sapori delicati

🕒 15 min.



Ingredienti

- ▶ 2 arance
- ▶ 1 pompelmo rosa
- ▶ 60 g di olive nere denocciate
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ cedrina
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe rosa e pepe verde

- Sbucciate le arance e il pompelmo, e pelateli al vivo eliminando le pellicine bianche e i semi, quindi tagliate gli agrumi a tocchetti.

- Versate la frutta in un'insalatiera e unite il cipollotto mondato e affettato sottilmente e le olive tagliate a rondelle.

- Condite con un pizzico di sale e un filo d'olio; profumate con qualche fogliolina di cedrina, infine insaporite con grani di pepe rosa e verde leggermente pestati.



Insalate e insalatone



26 Insalata ricca di polpo e sedano

🕒 30 min. 🍳 1 h + 10 min.



Ingredienti

- ▶ 800 g di polpo già pulito
- ▶ 80 g di pomodorini
- ▶ 60 g di olive taggiasche
- ▶ 40 g di capperi sotto sale
- ▶ 4 gambi di sedano
- ▶ 1/2 cipolla rossa
- ▶ 1 limone
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ alloro
- ▶ basilico
- ▶ prezzemolo
- ▶ timo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe nero in grani

● In una pentola con acqua salata versate qualche grano di pepe, 1-2 foglie d'alloro e l'aglio intero; non appena l'acqua inizia a bollire aggiungete il polpo e fatelo cuocere per circa un'ora. A cottura terminata scolatelo, lasciatelo intiepidire e tagliatelo a pezzetti.

● In una ciotolina preparate un'emulsione a base di succo di limone, olio, una presa di sale e pepe e un trito di timo, basilico e prezzemolo.

● Lasciate in ammollo la cipolla sbucciata in acqua fredda per circa 10 minuti, quindi affettatela sottilmente; lavate i pomodorini e tagliateli a metà, eliminando l'acqua di vegetazione; mondate le coste di sedano e affettatele.

● Versate le verdure in un'insalatiera e aggiungete i capperi ben sciacquati e strizzati e le olive. Unite anche il polpo e condite con l'emulsione preparata in precedenza; mescolate bene e servite.





27 Carpaccio di spada al gusto di agrumi

🕒 30 min. + 2 h



Ingredienti

- ▶ 400 g di pesce spada a fette sottili
- ▶ 4 carciofi
- ▶ 1 cespo di indivia belga
- ▶ 60 g di olive taggiasche
- ▶ 2 arance
- ▶ 2 limoni
- ▶ menta
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe rosa

● In una ciotola preparate una marinata con il succo di un limone e di un'arancia, un filo d'olio, un ciuffo di prezzemolo tritato e un pizzico di sale. Immergete nella marinata il pesce, precedentemente sciacquato, e lasciate riposare in frigo per 2 ore circa.

● Mondate i carciofi eliminando le foglie esterne più dure, spuntateli, privateli della barbetta centrale e tagliateli a fettine sottili, quindi tuffateli in una ciotola con acqua e il succo del limone rimasto. Eliminate l'acqua di ammollo dei carciofi, aggiungete l'indivia pulita e affettata sottilmente e condite con un filo d'olio e un pizzico di sale.

● In ogni piatto distribuite a raggiera qualche spicchio dell'arancia rimasta pelato al vivo; unite l'insalata di carciofi e indivia e al centro del piatto sistemate il pesce, scolato dalla marinata. Completate le oliva e qualche fogliolina di menta, spolverate con il pepe e servite.



Insalate e insalatone



28 Insalata di patate con sorpresa al brie

🕒 15 min. 🍳 15 min. + 10 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 600 g di patate novelle
- ▶ 200 g di pomodorini
- ▶ 1 cespo di lattuga
- ▶ 1 cipolla bianca
- ▶ 180 g di brie
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Lavate le patate e raschiatele leggermente in modo da eliminare parte della buccia, quindi versatele in acqua fredda leggermente salata e fatele lessare per 15 minuti a partire dall'ebollizione; scolatele, affettatele e lasciatele intiepidire.

- Mettete la cipolla sbucciata in acqua fredda e lasciatela in ammollo per circa 10 minuti, in modo che il suo sapore diventi più delicato.

- In un'insalatiera versate le patate, i pomodori lavati e tagliati a fette, la lattuga mondata e sminuzzata, la cipolla affettata finemente e il brie tagliato a cubetti.

- Regolate di sale e di pepe, condite con un giro d'olio e completate con qualche fogliolina di basilico, quindi portate in tavola.





29 Insalata mista con dressing nipponico

🕒 15 min.



Ingredienti

- ▶ 1/2 cespo di lattuga
- ▶ 1/2 cespo di gentile rossa
- ▶ 100 g di pomodorini
- ▶ 120 g di ravanelli
- ▶ 2 carote
- ▶ 1 cetriolo
- ▶ 40 g di valeriana
- ▶ prezzemolo

Per la salsa

- ▶ 4 cucchiaini di olio di sesamo
- ▶ 1 cucchiaino di salsa di soia
- ▶ 2 cucchiaini di aceto di riso
- ▶ zucchero

● Lavate e mondare tutte le verdure. Spezzettate la lattuga e la gentile, quindi mettele in un'insalatiera. Unite i pomodorini tagliati a spicchi e i ravanelli affettati sottilmente.

● Riducete a rondelle il cetriolo; pelate le carote e tagliatele a julienne; versate gli ingredienti preparati nell'insalatiera, poi unite anche la valeriana e qualche fogliolina di prezzemolo; mescolate bene.

● Preparate il dressing; versate in una salsiera la salsa di soia, l'aceto di riso e una presa di zucchero; quindi unite l'olio di sesamo (o altro olio di semi) a filo e mescolate bene in modo da amalgamare il tutto.

● Condite l'insalata con metà della salsa preparata e portate in tavola quella avanzata.





30 Insalata briosa dai mille colori

🕒 20 min.



Ingredienti

- ▶ 1/2 peperone rosso
- ▶ 1/2 peperone giallo
- ▶ 1/2 peperone verde
- ▶ 2 cetrioli
- ▶ 2 pomodori
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ 80 g di olive nere denocciolate
- ▶ 240 g di mozzarella
- ▶ basilico
- ▶ origano
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Lavate i pomodori e tagliateli a spicchi; private i cetrioli delle estremità e affettateli a rondelle; private i peperoni del picciolo, dei semi e delle coste bianche interne e riduceteli a listarelle; mondate il cipollotto e affettatelo finemente.

● In un'insalatiera versate i pomodori, i cetrioli, i peperoni, il cipollotto e le olive e il prezzemolo tritato.

● Conдите con sale e pepe e un giro d'olio, insaporite con origano e qualche fogliolina di basilico sminuzzata e portate in tavola.



Insalate e insalatone



31 Carpaccio di barbabietole con salsa ai capperi

🕒 25 min. 🍳 8 min.



Ingredienti

- ▶ 200 g di formaggio caprino fresco
- ▶ 2 mazzetti di rucola
- ▶ 320 g di barbabietole precotte
- ▶ 200 g di pane
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

Per la salsa

- ▶ 100 g di prezzemolo
- ▶ 20 g di capperi sotto sale
- ▶ 20 g di pancarré
- ▶ 1 uovo
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Rassodate l'uovo in un pentolino con acqua calcolando 8 minuti dall'ebollizione, quindi sgusciatelo. Nel bicchiere del mixer versate il prezzemolo mondato, i capperi sciacquati e strizzati, l'aglio sbucciato, l'uovo e il pancarré, ammorbido nell'acqua e strizzato.

● Unite un pizzico di sale e di peperoncino e frullate il tutto, incorporando lentamente l'olio fino a che non avrete ottenuto la consistenza desiderata. Sistemate la salsina in una ciotolina e lasciate in frigo fino al momento di servire.

● Scolate le barbabietole dal loro liquido, eliminate le parti scure e dure e affettatele a velo, quindi piegatele a portafoglio e disponetele a raggiera in ogni piatto da portata.

● Al centro di ogni piatto sistemate un po' di rucola e qualche fiocchetto di caprino. Completate con la salsa ai capperi e servite accompagnando con fette di pane abbrustolito.



Insalate e insalatone



32 Insalata saporita aringa e verdure

🕒 25 min. 🍳 40 min.



Ingredienti

- ▶ 200 g di aringa affumicata sottolio
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 140 g di funghi sottolio
- ▶ 2 zucchine
- ▶ 2 patate
- ▶ 1 cipolla
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Lessate le patate in acqua leggermente salata per circa mezzora, quindi scolatele e, appena si saranno intiepidite, sbucciatele e tagliatele a cubetti.

● Pulite le zucchine privandole delle estremità, tagliatele a tocchetti e versatele in una padella con un fondo di olio dove avrete fatto appassire la cipolla tritata; salate, pepate, unite una spolverata di prezzemolo tritato e lasciate stufare per circa 10 minuti. A fine cottura fate raffreddare.

● Nel frattempo, mondate il sedano e tagliatelo a tocchetti; scolate i funghi; riducete a pezzetti l'aringa.

● In un'insalatiera riunite le patate, il sedano, i funghi, le zucchine e l'aringa; regolate di sale e di pepe, condite con un giro d'olio e servite, guarnendo con qualche foglia di prezzemolo.





33 Insalata mista con pancetta croccante

🕒 20 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 200 g di pancetta dolce a fette
- ▶ 4 uova
- ▶ 1 cespo di lattuga
- ▶ 1 cespo di radicchio rosso
- ▶ 100 g di pane raffermo
- ▶ paprica dolce
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mettete le uova in un pentolino con acqua e lessatele calcolando 8 minuti dall'ebollizione. Una volta rassodate lasciatele intiepidire, quindi sgusciatele.

● In una padella antiaderente fate rosolare la pancetta senza l'aggiunta di altri grassi; quando sarà divenuta croccante scolatela e tenetela in caldo.

● In un'altra padella con un filo d'olio versate il pane tagliato a dadini; spolverate con un pizzico di sale e di paprica e lasciate tostare.

● Mondate accuratamente la lattuga e il radicchio, lavateli, asciugateli e sminuzzateli, quindi versateli in un'insalatiera. Aggiungete le uova tagliate a spicchi, la pancetta ridotta e pezzetti e il pane, regolate di sale e di pepe e condite con un filo d'olio.



Insalate e insalatone



34 Patate dorate al salmone e rucola

🕒 20 min. 🍳 30 min. + 30 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 800 g di patate
- ▶ 200 g di salmone affumicato
- ▶ 1 mazzetto di rucola
- ▶ 80 g di yogurt greco
- ▶ 60 g di capperi sotto sale
- ▶ 1 limone
- ▶ paprica piccante
- ▶ erba cipollina
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Sbucciate le patate, tagliatele a tocchetti e mettetele in una teglia con un fondo di olio. Conditole con sale e pepe e una spolverata di paprica e lasciatele cuocere per circa mezzora in forno ben caldo a 180°C, o fino a che non saranno ben dorate; a cottura ultimata lasciatele freddare.

- In una ciotola versate un filo d'olio e aggiungete il succo del limone e un pizzico di sale e di pepe; versate il salmone sminuzzato nella marinata e lasciatelo riposare in frigo per mezzora.

- In un'insalatiera sistemate le patate e aggiungete il salmone scolato dalla marinata. Unite la rucola mondata e lavata, i capperi sciacquati e strizzati e un trito di erba cipollina; se desiderate, aggiungete un po' di succo della marinata.

- Guarnite infine con qualche cucchiainata di yogurt e servite.



Insalate e insalatone



35 Insalata "agliosa" di tonno e patate

🕒 20 min. 🍳 35 min. + 2 h



Ingredienti

- ▶ 400 g di tonno
- ▶ 600 g di patate
- ▶ 200 g di spinaci già puliti
- ▶ 4 spicchi d'aglio
- ▶ 1/2 limone
- ▶ 1 cucchiaino di senape
- ▶ aceto balsamico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● In una ciotolina amalgamate l'olio, la senape, un cucchiaino di aceto e il succo di limone; unite una presa di sale e di pepe e uno spicchio d'aglio, quindi immergete nella marinata il tonno, tagliato a cubetti. Lasciate riposare in frigo o in un luogo fresco per un'ora.

● Fate lessare le patate in abbondante acqua leggermente salata per circa mezz'ora, quindi scolatele, lasciatele intiepidire e tagliatele a cubetti non troppo piccoli; sbollentate gli spinaci per pochi minuti, poi scolateli.

● Trasferite le verdure in una padella con un filo d'olio e l'aglio rimasto tagliato a fettine; salate, pepate e fate insaporire.

● Scolate il tonno e fatelo rosolare velocemente in una padella a parte.

● Trasferite le verdure e il tonno in un'insalatiera, mescolate bene e portate in tavola dopo aver lasciato raffreddare per circa un'ora.



Insalate e insalatone



36 Insalata mista ai sapori pugliesi



Ingredienti

- 200 g di burrata
- 80 g di pomodorini
- 1 pomodoro grande
- 60 g di olive nere denocciate
- 1/2 cespo di lattuga riccia
- 1/2 cespo di radicchio rosso
- 120 g di asparagi
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

🕒 15 min. 🍳 10 min.



● Pulite gli asparagi eliminando le parti dure dei gambi e cuoceteli a vapore per circa 10 minuti, in modo che si ammorbidiscano pur rimanendo croccanti; a cottura ultimata tagliateli a pezzetti non troppo piccoli e metteteli da parte.

● Sbriciolate la burrata e tenetela da parte; mondate e lavate la lattuga e il radicchio e sminuzzateli; mondate il pomodoro e i pomodorini e tagliate il primo a spicchi e dividete a metà i secondi.

● In un'insalatiera versate la lattuga e il radicchio, i pomodori, i pomodorini, le olive e gli asparagi; condite con una presa di sale, una spolverata di pepe e con un filo d'olio. Mescolate bene, versate al centro la burrata e portate in tavola.





37 Insalata di arance e pomodorini

🕒 15 min. + 10 min.



Ingredienti

- ▶ 2 arance
- ▶ 100 g di pomodorini
- ▶ 1 cespo di gentile verde
- ▶ 120 g di emmental sottolio
- ▶ 120 g di tonno sottolio
- ▶ 1 cipolla rossa
- ▶ 40 g di germogli
- ▶ 1 peperoncino fresco
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Mondate la cipolla e tagliatela a fette molto sottili, quindi mettetela in acqua fredda per 10 minuti.

- Mondate il cespo di gentile, quindi asciugate le foglie, spezzettatele e mettetele in un'insalatiera.

- Unite il tonno spezzettato, i pomodorini lavati e tagliati a spicchi e la cipolla.

- Sbucciate le arance e pelatele al vivo, eliminando la pellicina bianca, poi tagliatele a tocchetti e versate nell'insalatiera insieme al formaggio tagliato a tocchetti e ai germogli.

- Completate con il peperoncino privato dei semi e affettate a rondelle sottilissime, condite con olio e sale e servite.





38 Insalata tricolore al cavolo cappuccio

🕒 15 min. 🍳 5 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 600 g di cavolo cappuccio
- ▶ 200 g di speck a fette spesse
- ▶ 1/2 limone
- ▶ 1 cucchiaino di senape dolce
- ▶ erba cipollina
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate il cavolo cappuccio e sbollentatelo per 5 minuti in acqua bollente salata, quindi scolatelo e tagliatelo a listarelle sottilissime.

● In una ciotola mescolate qualche cucchiainata di olio con la senape e il succo di limone; unite una presa di sale e mescolate bene, in modo da ottenere un'emulsione omogenea.

● Versate il cavolo in un'insalatiera e unite lo speck tagliato a listarelle sottili; condite con l'emulsione di senape e limone, regolate di sale e di pepe e mescolate bene.

● Spolverate con erba cipollina e portate in tavola.





39 Insalata Caesar in doppio dressing

🕒 15 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 400 g di petto di pollo
- ▶ 1 cespo di lattuga
- ▶ 1/2 cespo di radicchio rosso
- ▶ 100 g di pane
- ▶ 100 g di parmigiano
- ▶ 1,6 dl di panna acida
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1/2 limone
- ▶ salsa Worcester
- ▶ peperoncino
- ▶ aceto di vino bianco
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Tagliate il pane a cubetti e versatelo in una padella dove, in un fondo di olio, avrete fatto rosolare l'aglio. Lasciate tostare i cubetti e spolverateli con un pizzico di peperoncino; quindi scolateli e metteteli da parte.

● Tagliate il pollo a cubetti e spennellateli con olio; salateli, pepateli e versateli in una padella, facendoli rosolare bene. Una volta che i cubetti saranno ben dorati, mettete anch'essi da parte.

● In una ciotolina emulsionate qualche cucchiaino di olio con un po' di aceto, il succo di limone e una spruzzata di salsa Worcester; salate, pepate e mescolate bene.

● Mondate la lattuga e il radicchio e sistemati in un'insalatiera; aggiungete i dadini di pollo, il pane a cubetti e il parmigiano tagliato a scaglette; quindi irrorate il tutto con la salsina. Completate con qualche cucchiaino di panna acida e portate in tavola.

Insalate e insalatone





40 Insalata di ortaggi verdi con soia e sesamo

🕒 20 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 200 g di asparagi
- ▶ 100 g di taccole
- ▶ 100 g di fagiolini
- ▶ 4 pomodori
- ▶ 1/2 cespo di lattuga
- ▶ 60 g di noci sgusciate
- ▶ 10 g di semi di sesamo
- ▶ 10 g di semi di sesamo nero
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ salsa di soia
- ▶ zenzero fresco
- ▶ erba cipollina
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Pulite gli asparagi eliminando le parti dure dei gambi e lessateli per 15 minuti circa in un pentolino pieno di acqua, con le punte rivolte verso l'alto; mondate i fagiolini e le taccole e cuoceteli per lo stesso tempo in acqua bollente.

● Scolate le verdure, spezzettate gli asparagi e trasferite tutto in una padella con un fondo d'olio, dove avrete fatto rosolare l'aglio; lasciate insaporire per qualche minuto, aggiungendo un po' di zenzero tritato.

● A fiamma spenta, condite le verdure con un filo di salsa di soia e i semi di sesamo, che avrete leggermente tostato e tritato a parte.

● Mondate e sminuzzate la lattuga, quindi versatela nei singoli piatti assieme ai pomodori tagliati a spicchi e alle noci. Condite con un pizzico di sale e di pepe e un filo d'olio, unite le altre verdure, spolverate con erba cipollina sminuzzata e servite.

Insalate e insalatone





41 Palline di melone e mozzarella in insalata

🕒 15 min.



Ingredienti

- ▶ 1 melone grande
- ▶ 200 g di prosciutto crudo
- ▶ 200 g di bocconcini di mozzarella
- ▶ menta
- ▶ origano
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Dividete il melone a metà, eliminate i semi e, utilizzando l'apposito attrezzo, ricavate tante palline di melone.
- Sistemate le palline su un vassoio insieme alla mozzarella e alle fette di prosciutto crudo.
- Condite con un giro di olio e un pizzico di sale, quindi profumate con qualche foglia di menta e un po' di origano.



Insalate e insalatone



42 Capriccio di fichi e uova di quaglia

🕒 25 min. 🍳 4 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 8 fichi
- ▶ 12 uova di quaglia
- ▶ 1/2 cespo di lattuga
- ▶ 1 cespo di indivia belga
- ▶ 1/2 limone
- ▶ 20 g di miele fluido
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Rassodate le uova di quaglia in un pentolino pieno di acqua, calcolando circa 4 minuti dall'ebollizione, quindi scolatele e, non appena si saranno intiepidite, sgusciatele e tagliatele a metà.

- Lavate i fichi, asciugateli e tagliateli in 4 spicchi, senza eliminare la buccia; mettete da parte uno spicchio, private-lo della buccia e schiacciatelo bene con i rebbi di una forchetta.

- In una ciotola preparate una salsa emulsionando qualche cucchiata di olio con il succo di limone, il miele, la polpa di fico schiacciata e una presa di sale e di pepe.

- Mondate e lavate bene sia la lattuga che l'indivia, quindi scolatele bene e spezzettatele.

- Versate in un'insalatiera le verdure, aggiungete i fichi e le uova di quaglia sode; condite irrorando con l'emulsione preparata e portate in tavola.

Insalate e insalatone





43 Insalata vitaminica peperoni, arance e...

🕒 25 min. 🍳 20 min. + 30 min.



Ingredienti

- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 2 arance
- ▶ 100 g di pomodorini
- ▶ 120 g di olive nere denocciate
- ▶ 200 g di caciocavallo
- ▶ 2 cetrioli
- ▶ aceto balsamico
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Lavate il peperone e arrostitelo in forno caldo a 200°C per circa 20 minuti. A fine cottura chiudetelo in un sacchetto di carta o in una ciotola coperta e lasciatelo intiepidire per circa mezzora; quindi sbucciatelo, eliminate i semi e le coste interne e tagliatelo a tocchetti.

● Sbucciate le arance eliminando con cura i filamenti bianchi e riducetele a cubetti; mondate i cetrioli (se preferite, sbucciateli) e tagliate anch'essi a dadini; lavate i pomodorini, eliminate i semi e scolate l'acqua di vegetazione, quindi tagliateli a pezzetti.

● In una ciotola versate la dadolata di peperone, arance, cetrioli e pomodorini; aggiungete quindi le olive e il formaggio, tagliato a dadini.

● Conдите una presa di sale e di pepe e irrorate con un giro d'olio e aceto balsamico a piacere; completate con qualche fogliolina di basilico spezzettata e portate in tavola.

Insalate e insalatone





44 Insalata caprese con origano e basilico

🕒 10 min.



Ingredienti

- ▶ 4 pomodori grandi
- ▶ 320 g di mozzarella
- ▶ origano
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Lavate e mondate i pomodori, eliminando i semi e l'acqua di vegetazione, quindi affettateli.
- Riducete a fette anche la mozzarella.
- In ciascun piatto disponete a vettura le fette di pomodoro alternandole a quelle di mozzarella.
- Condite con un filo di olio, un pizzico di sale e di pepe e una spolverata di origano. Completate guarnendo ciascun piatto con un ciuffetto di basilico e servite.





45 Insalata di tonno al cardamomo

🕒 20 min. 🍳 10 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 320 g di tonno sottolio
- ▶ 2 uova
- ▶ 2 cetrioli
- ▶ 2 pomodori
- ▶ 1/2 cespo di lattuga
- ▶ 1/2 limone
- ▶ semi di cardamomo
- ▶ aceto balsamico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Versate le uova in un pentolino pieno di acqua e fatele rassodare, calcolando circa 8 minuti dall'ebollizione. A cottura terminata lasciatele intiepidire, quindi tagliatele a spicchi.

● Mondate i cetrioli e affettateli; lavate i pomodori e tagliateli a spicchi; pulite la lattuga; scolate il tonno e sminuzzatelo.

● Schiacciate qualche seme di cardamomo, tritateli e versateli in una ciotolina assieme al succo di limone, a una spruzzata di aceto balsamico e a un filo d'olio; emulsionate bene, unendo anche un pizzico di sale.

● Nei singoli piatti da portata sistemate un letto di insalata, quindi versate, le uova, i cetrioli, i pomodori e il tonno; irrorate con l'emulsione al cardamomo e portate in tavola.





46 Insalatina tiepida al sedano rapa

🕒 10 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- ▶ 400 g di sedano rapa
- ▶ 2 zucchine
- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 100 g di taccole
- ▶ 2 uova
- ▶ 200 g di tonno sottolio
- ▶ 1 scalogno
- ▶ 1 cucchiaino di senape dolce
- ▶ 40 g di maionese
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate il sedano rapa, tagliatelo a fettine e fatelo cuocere a vapore per circa 10 minuti, quindi lasciatelo intiepidire; private le taccole delle estremità, lavatele e lessatele in acqua bollente per una decina di minuti, poi scolatele e tagliatele in 2-3 pezzi.

● Nel frattempo rassodate le uova in un pentolino con acqua fredda, calcolando 8 minuti dall'ebollizione; sguocciatele e tagliatele a spicchi.

● Mondate il peperone, tagliatelo a listarelle e versatelo in una padella dove, in un filo d'olio, avrete fatto appassire lo scalogno tritato. Unite le zucchine affettate e lasciate appassire per qualche minuto, poi aggiungete il sedano e le taccole, regolate di sale e di pepe e fate insaporire.

● In una ciotola emulsionate la maionese con la senape. Versate le verdure in un'insalatiera, unite il tonno scolato e sminuzzato e le uova e condite con l'emulsione; mescolate bene e servite.

Insalate e insalatone





47 Bocconcini di tacchino con maionese light

🕒 25 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di petto di tacchino
- ▶ 1 cespo di lattuga
- ▶ 1 cespo di lattuga rossa riccia
- ▶ 240 g di pane
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

Per la maionese

- ▶ 180 g di yogurt greco
- ▶ 1 limone
- ▶ 1 uovo
- ▶ 0,2 dl di olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Amalgamate bene l'olio con il tuorlo e, quando avrete ottenuto un composto omogeneo, incorporate gradualmente lo yogurt. Lavorate bene la maionese fino a raggiungere la consistenza desiderata; unite quindi il succo del limone, un pizzico di sale e mescolate. Lasciate riposare in frigo e nel frattempo preparate l'insalata.

● Mondate le lattuga, sciacquatele bene, asciugatele e sminuzzatele, quindi versatele in un'insalatiera.

● Tagliate il tacchino a bocconcini e versatelo in una padella con un fondo di olio caldo; lasciate dorare bene i bocconcini, insaporendoli con un pizzico di sale e di pepe.

● Tagliate il pane a dadini e sistematelo in una teglia unta di olio; infornate e lasciate dorare i dadini sotto il grill per circa 10 minuti, girandoli a metà doratura.

● Versate tutto nell'insalatiera e servite con la maionese allo yogurt.

Insalate e insalatone





48 Insalata ai due pesci con fagioli e cipolla

🕒 15 min. + 15 min.



Ingredienti

- ▶ 500 g di fagioli di Spagna lessi
- ▶ 200 g di tonno sottolio
- ▶ 140 g di salmone sottolio
- ▶ 1 cipolla rossa
- ▶ prezzemolo
- ▶ basilico
- ▶ aceto
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Sbucciate la cipolla e lasciatela in ammollo in acqua e aceto per circa 15 minuti, quindi scolatela e affettatela.

● Sciacquate i fagioli sotto l'acqua corrente, poi versateli in un'insalatiera e unite la cipolla.

● Sminuzzate il tonno e il salmone e aggiungeteli ai fagioli.

● Regolate di sale e di pepe, condite con un giro d'olio e completate con un trito di prezzemolo e basilico.



Insalate e insalatone



49 Insalata sofisticata alle capesante

🕒 25 min. 🍳 4 min. + 10 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 20 capesante
- ▶ 4 pomodori
- ▶ 1 cipolla rossa
- ▶ 30 g di olive verdi
- ▶ 30 g di olive nere
- ▶ prezzemolo
- ▶ basilico
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mettete la cipolla sbucciata in ammollo in acqua fredda per circa 10 minuti, quindi scolatela e affettatela.

● Aprite le valve delle conchiglie e con un coltello affilato staccate e prelevate delicatamente i molluschi, separandoli dai coralli rossi.

● Sistemate le capesante in una padella con un fondo di olio caldo e lasciatele dorare per circa 4 minuti, girandole a metà cottura; salatele, pepatele e mettele da parte.

● In ciascun piatto mettete un pomodoro affettato e qualche oliva scolate dal liquido di conservazione. Aggiungete un po' di cipolla, regolate di sale e di pepe, condite con un filo d'olio e spolverate con del peperoncino.

● Aggiungete in ciascun piatto 5 capesante, completate con un po' di prezzemolo tritato e qualche foglia di basilico e servite.



Insalate e insalatone



50 Misto di verdure e frutta con salsa bianca

🕒 20 min.



Ingredienti

- ▶ 1 cespo di scarola
- ▶ 200 g di cavolo rosso
- ▶ 2 arance
- ▶ 1 mela gialla
- ▶ 100 g di barbabietole precotte
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 20 g di uvetta
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

Per la salsa

- ▶ 200 g di yogurt greco
- ▶ dragoncello
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Mettete l'uvetta in una ciotolina, aggiungete un po' di acqua fredda e lasciatela rinvenire.

● Nel frattempo mondate e lavate la scarola e il cavolo e tagliateli a listarelle. Tagliate a julienne le barbabietole. Affettate a rondelle il sedano.

● Sbucciate le arance, dividetele in spicchi e pelatele al vino; quindi riducetele a pezzettini. Lavate anche la mela, eliminate il torsolo e tagliatela a cubetti.

● Riunite le verdure e la frutta in una ciotola, unite l'uvetta ben strizzata e condite con un pizzico di sale e un filo d'olio; mescolate bene.

● Servite l'insalata accompagnata dalla sala allo yogurt che avrete preparato mescolando lo yogurt con un po' di dragoncello tritato, un filo d'olio e un pizzico di sale.



Insalate e insalatone



51 Insalata profumata al succo di arancia

🕒 25 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- 240 g di tonno sottolio
- 1 cespo di lattuga
- 320 g di ceci lessi
- 4 uova
- 1 finocchio
- 1 arancia
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Mondate la lattuga, sciacquatela e sminuzzatela; sgocciate bene i ceci dal liquido di conservazione; pulite il finocchio, lavatelo e tagliatelo a spicchi sottili. Versate quindi la lattuga, i ceci e il tonno in un'insalatiera.

● Rassodate le uova in un pentolino pieno di acqua calcolando circa 8 minuti dall'ebollizione, quindi sgusciatele, tagliatele a spicchi e aggiungetele agli altri ingredienti.

● Sbucciate l'arancia eliminando con cura la pellicina bianca; tenete da parte 4 spicchi e spremete il resto.

● In una ciotolina emulsionate qualche cucchiaino di olio con il succo dell'arancia e un pizzico di sale.

● Irrorate con l'emulsione l'insalata mescolando bene, completate con una spolverata di pepe e portate in tavola; servite guarnendo ogni piatto con uno spicchio di arancia.

Insalate e insalatone





52 Gamberi e fagioli con salsa di yogurt

🕒 15 min. 🍳 5 min. + 10 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 200 g di code di gamberi
- ▶ 200 g di fagioli cannellini lessi
- ▶ 120 g di yogurt greco
- ▶ 1 cespo di lattuga
- ▶ 60 g di germogli di soia
- ▶ 1 cipolla rossa
- ▶ 1 limone
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Lessate i gamberi per 5 minuti in acqua salata, scolateli, fateli raffreddare, quindi lasciateli insaporire per 10 minuti in un'emulsione di olio, sale, pepe e succo di limone.

● Nel frattempo, mondate e lavate lattuga, e sciacquate i fagioli, lasciandoli scolare bene.

● Mondate la cipolla e tagliatela a rondelle sottili, poi lavate i germogli di soia.

● In un'insalatiera disponete i fagioli, l'insalata, i germogli, la cipolla e i gamberi; profumate con qualche fogliolina di basilico, infine salate, pepate e condite con lo yogurt.



Insalate e insalatone



53 Insalata veloce con straccetti di vitello

🕒 20 min. 🍴 5 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 400 g di carpaccio di vitello
- ▶ 120 g di spinaci baby
- ▶ 2 carote
- ▶ 200 g di pomodorini
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ origano
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- In una padella antiaderente con un fondo di olio fate rosolare brevemente lo spicchio d'aglio intero; nel frattempo tagliate la carne a straccetti.

- Versate gli straccetti nella padella, conditeli con una presa di sale e una spolverata di pepe e fateli rosolare velocemente, mescolando in modo che cuociano su tutti i lati; quindi spegnete e lasciate intiepidire.

- Intanto preparate le verdure: mondate gli spinaci, sciacquateli bene e strizzateli; pelate e lavate le carote e affettatele a julienne; mondate i pomodorini e tagliateli a spicchi.

- Versate le verdure in un'insalatiera e unite gli straccetti; condite con un giro d'olio, regolate di sale e portate in tavola, completando con una spolverata di origano.





54 Atmosfera greca in insalata fresca



Ingredienti

- ▶ 200 g di feta
- ▶ 2 cetrioli
- ▶ 200 g di piselli freschi
- ▶ 1 mazzetto di rucola
- ▶ 1 cespo di lattuga
- ▶ 1/2 peperone verde
- ▶ 1 limone
- ▶ menta
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

🕒 25 min. 🍳 5 min.



- Sgranate i piselli, sciacquateli e tuffateli in acqua bollente per circa 5 minuti, quindi scolateli e lasciateli intiepidire.
- Mondate la rucola e la lattuga, sciacquatele bene e sminuzzatele.
- Pulite i cetrioli e tagliateli a rondelle sottili; lavate il peperone, privatelo del picciolo, dei semi e delle coste bianche interne e tagliatelo a listarelle.
- Versate tutte le verdure in un'insalatiera, aggiungete qualche fogliolina di menta e condite con una presa di sale e un'emulsione di olio e succo di limone, mescolando bene.
- Sistemate un po' di insalata in ogni piatto, quindi al centro disponete un po' della feta, che avrete sbriciolato e insaporito con del pepe e un filo d'olio.
- Guarnite con qualche altra foglia di menta e portate in tavola.



Insalate e insalatone



55 Insalata tiepida di pesce spada

🕒 15 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- ▶ 400 g di pesce spada in tranci
- ▶ 8 filetti d'acciuga sottolio
- ▶ 2 zucchine
- ▶ 2 pomodori
- ▶ 1 cipolla rossa
- ▶ maggiorana
- ▶ prezzemolo
- ▶ aceto balsamico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Mondate la cipolla e tagliatela a spicchi. Lavate i pomodori e tagliateli a pezzi piuttosto grandi; mondate le zucchine e tagliatele a tocchetti.

- Riunite tutte le verdure in una placca da forno, condite con olio, sale, pepe e un battuto di maggiorana e fate cuocere in forno già caldo per una decina di minuti, in modo che le verdure rimangano piuttosto croccanti; quindi lasciate intiepidire.

- In una padella antiaderente con un filo d'olio fate rosolare il pesce per 10 minuti circa, girando a metà cottura; quindi eliminate la pelle e tagliatelo a tocchetti.

- Sbriciolate 2 filetti di acciuga e versateli in una ciotola insieme a un filo d'olio e aceto, un pizzico di sale e di pepe e un trito fine di maggiorana e prezzemolo. In un'insalatiera riunite le verdure, il pesce spada e le acciughe rimaste, condite con l'emulsione preparata, mescolate bene e servite.

Insalate e insalatone





56 Insalata di carotine al miele di lavanda

🕒 25 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 600 g di carotine baby
- ▶ 20 g di miele di lavanda
- ▶ 60 g di valeriana
- ▶ 280 g di stracchino
- ▶ 1 cipolla rossa
- ▶ semi di anice
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Sbollentate le carotine in acqua bollente leggermente salata per 5 minuti, quindi scolatele.

● In una padella antiaderente fate fondere una noce generosa di burro, versate il miele e lasciatelo sciogliere. Unite la cipolla, sbucciata e affettata, e le carotine, regolate di sale e di pepe e lasciate cuocere con il coperchio per 10 minuti circa; se necessario, bagnate con un po' di acqua calda.

● A cottura ultimata aggiungete i semi di anice, mescolate bene e lasciate intiepidire. Nel frattempo lavate e asciugate la valeriana; dividete lo stracchino in 4 porzioni e conditelo con un filo d'olio e un pizzico di sale e di pepe.

● Disponete in ogni piatto un po' di carote; aggiungete una porzione di stracchino, completate con la valeriana e portate in tavola.





57 Insalata di gamberi all'aroma di vaniglia

🕒 20 min. 🍳 5 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 400 g di code di gamberi
- ▶ 1 melone
- ▶ 1 mela verde
- ▶ 1 cespo di lattuga
- ▶ 1 baccello di vaniglia
- ▶ 1 limone
- ▶ menta
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● In una ciotolina emulsionate qualche cucchiaino di olio con il succo di 1/2 limone e un pizzico di sale e pepe. Aggiungete i semi di vaniglia, che avrete ricavato incidendo delicatamente il baccello con un coltello affilato, e mescolate, quindi lasciate riposare.

● Sciacquate i gamberi e versateli in una padella con un fondo di olio. Cuoceteli per 5 minuti circa mescolando di tanto in tanto, in modo da farli rosolare bene, quindi lasciateli freddare.

● Sbucciate il melone, eliminate i semi e tagliatelo a cubetti; se disponete dell'attrezzo apposito, riducetelo a palline. Sbucciate anche la mela e tagliatela a fette sottili. Condite la frutta con il succo di limone rimasto e mescolate.

● Sistemate la frutta in un'insalatiera con la lattuga mondata e sminuzzata; unite i gamberi, irrorate con la salsa alla vaniglia, guarnite con qualche foglia di menta fresca e portate in tavola.

Insalate e insalatone





58 Arcobaleno di verdure e formaggio primosale

🕒 20 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 400 g di zucca
- ▶ 2 zucchine
- ▶ 60 g di pomodori secchi sottolio
- ▶ 200 g di formaggio primosale
- ▶ 1 limone
- ▶ basilico
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate la zucca privandola della buccia e dei semi e tagliatela a cubetti; mondate anche le zucchine eliminando le estremità e riducetele a dadini.

● Versate le verdure in una padella antiaderente con un filo d'olio; regolate di sale e di pepe, insaporite con peperoncino e lasciate stufare a fiamma bassa per circa 10 minuti, o fino a che le verdure non si saranno ammorbidite. A cottura ultimata lasciatele freddare.

● Nel frattempo tagliate a dadini il formaggio primosale; scolate i pomodori e sminuzzateli.

● In un'insalatiera versate i pomodori secchi e il formaggio; aggiungete le verdure stufate, regolate di sale e di pepe e condite con un filo d'olio.

● Completate con la scorza di limone tagliata a julienne e guarnite con qualche foglia di basilico.

Insalate e insalatone





59 Insalata ghiotta in salsa Caesar

🕒 20 min. 🍳 10 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 4 uova
- ▶ 100 g di prosciutto crudo
- ▶ 8 filetti d'acciuga sottolio
- ▶ 80 g di pane
- ▶ 1 cespo di lattuga
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

Per la salsa Caesar

- ▶ 60 g di maionese
- ▶ 2 filetti d'acciuga sottolio
- ▶ 20 g di parmigiano grattugiato
- ▶ pepe bianco

● Versate la maionese nel bicchiere del mixer con le acciughe, il parmigiano e una punta di pepe bianco. Frullate fino a che non avrete ottenuto un composto omogeneo, quindi riponete in frigo.

● Sistemate le uova in un pentolino pieno di acqua e lasciatele rassodare calcolando circa 8 minuti dall'ebollizione; a cottura terminata lasciatele intiepidire, sguosciatele e tagliatele a spicchi.

● Tagliate il prosciutto a listarelle e rosolatelo velocemente in una padella antiaderente con un filo d'olio; scolate il prosciutto e nella stessa padella mettete il pane, tagliato a cubetti, a tostare.

● Mondate la lattuga eliminando le foglie esterne, sciacquatela molto bene e sminuzzatela.

● In un'insalatiera versate la lattuga e aggiungete le uova, il prosciutto, il pane e le acciughe scolate; regolate di sale, condite con la salsa preparata in precedenza e servite.

Insalate e insalatone





60 Insalata di radicchio e cipolline ubriache



Ingredienti

- ▶ 2 cespi di radicchio rosso
- ▶ 320 g di cipolline
- ▶ 60 g di noci sgusciate
- ▶ 80 g di pecorino
- ▶ 0,4 dl di Marsala
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

🕒 20 min. 🍳 20 min.



● Sbollentate le cipolline in acqua leggermente salata per circa 7 minuti, quindi scolatele e trasferitele in un tegame dove avrete scaldato un fondo di olio.

● Lasciate cuocere per alcuni minuti a fiamma vivace, quindi bagnate con il Marsala, regolate di sale e di pepe e proseguite la cottura a tegame coperto per altri 10 minuti, o fino a che le cipolline non si saranno ammorbidite. A fine cottura lasciate intiepidire.

● Nel frattempo mondate il radicchio, sminuzzatelo e versatelo in un'insalatiera. Aggiungete le noci, grossolanamente spezzettate, e il pecorino, tagliato a listarelle; condite con un giro d'olio e agiustate di sale e di pepe.

● Unite le cipolline, mescolate bene in modo da far amalgamare i sapori e portate in tavola.





61 Speck e castagne in insalata autunnale

🕒 20 min. 🍳 50 min.



Ingredienti

- 200 g di speck
- 280 g di castagne
- 240 g di insalata mista
- aneto
- alloro
- aceto balsamico
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Sciacquate le castagne, incidete la buccia esterna e mettetele in una pentola con abbondante acqua fredda, 1-2 foglie di alloro e una presa di sale; lasciate cuocere per circa 40 minuti; lasciate leggermente intiepidire e sbucciatele, eliminando anche le pellicine.

● Tagliate lo speck a listarelle e spezzettate le castagne e versate il tutto in una padella antiaderente dove avrete scaldato un fondo di olio; rosolate per qualche minuto, mescolando spesso per far amalgamare bene i sapori.

● Regolate di sale e di pepe e sfumate con una spruzzata di aceto balsamico, quindi spegnete. Sciacquate l'insalata, asciugatela bene e versatela in un'insalatiera; condite con un giro d'olio e un pizzico di sale.

● Unite all'insalata le castagne e lo speck, completate con qualche ciuffetto di aneto e portate in tavola.



Insalate e insalatone



62 Delizia in nido con ciuffi di valeriana

🕒 20 min.



Ingredienti

- ▶ 160 g di valeriana
 - ▶ 120 g di carciofini sottolio
 - ▶ 120 g di tonno sottolio
 - ▶ 120 g di pecorino fresco
 - ▶ 60 g di olive nere denocciolate
 - ▶ origano
 - ▶ olio extravergine d'oliva
 - ▶ sale, pepe
- Per accompagnare**
- ▶ 8 fette di pancarré

- Scolate accuratamente i carciofini e tagliateli a dadini; sgocciolate il tonno e sminuzzatelo; affettate il pecorino a cubetti sottili; scolate le olive e tagliatele a rondelle; mondate i pomodori e riduceteli a dadini, dopo aver eliminato l'acqua di vegetazione.

- Versate gli ingredienti in una ciotola, regolate di sale e di pepe e condite eventualmente con un filo d'olio.

- Con un anello coppapasta sistemate al centro di ogni piatto un po' del composto, quindi schiacciate bene.

- Attorno ai nidi sistemate dei ciuffetti di valeriana, che avrete mondato a sciacquato bene.

- Spolverate con pepe e con una macinata di origano e portate i piatti in tavola; accompagnate ogni piatto con triangolini di pancarré leggermente tostato.



Insalate e insalatone



63 Insalata viola al sapore "dolce-forte"

🕒 20 min. + 10 min.



Ingredienti

- ▶ 600 g di cavolo rosso
- ▶ 400 g di lenticchie lesse
- ▶ 1 cipolla rossa
- ▶ 60 g di uvetta
- ▶ 100 g di roquefort
- ▶ 10 g di miele
- ▶ aceto di mele
- ▶ dragoncello
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Fate ammorbidire l'uvetta in acqua fredda per una decina di minuti, quindi scolatela e strizzatela.
- Mettete in ammollo in acqua fredda anche la cipolla sbucciata per una decina di minuti 10 minuti, trascorsi i quali scolatela e tagliatela a fettine sottili.
- Preparate una vinaigrette amalgamando qualche cucchiaino di olio con un po' di aceto, il miele e un pizzico di sale e di pepe.
- Mondate accuratamente il cavolo e tagliatelo a listarelle sottili.
- In un'insalatiera riunite il cavolo, la cipolla e le lenticchie; aggiungete l'uvetta e condite con la vinaigrette, mescolando bene.
- Completate con il roquefort, tagliato a pezzetti, guarnite con qualche foglia di dragoncello e portate in tavola.





64 Insalata Arlecchino con polpette croccanti

🕒 30 min. 🍳 25 min.



Ingredienti

- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 2 carote
- ▶ 2 cetrioli
- ▶ 2 mazzetti di rucola
- ▶ 1/2 limone
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

Per le polpette

- ▶ 400 g di filetti di merluzzo
- ▶ 1 uovo
- ▶ 2 patate
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 40 g di pancarré
- ▶ pangrattato
- ▶ timo
- ▶ prezzemolo
- ▶ noce moscata
- ▶ olio per friggere
- ▶ sale, pepe

● Nel bicchiere del mixer versate il filetto di merluzzo, le patate (che avrete lessato per 20 minuti e poi sbucciato), il pancarré, ammorbidito nell'acqua e strizzato, l'uovo, l'aglio, il parmigiano e un pizzico di sale, pepe e noce moscata; frullate bene il composto, quindi aggiungete il prezzemolo e il timo sminuzzati.

● Dal composto ricavate delle piccole polpette; passatele nel pangrattato, quindi tuffatele nell'olio bollente e fatele dorare bene, sistemandole via via che sono cotte su carta assorbente.

● Mondate i cetrioli, lavateli e per il lato lungo; quindi versateli in un'insalatiera. Unite il peperone lavato, privato di coste, semi e picciolo e tagliato a listarelle, la rucola mondata e lavata e la carota pelata e tagliata a julienne.

● Conditte con olio e sale; aggiungete infine le polpette, spruzzate con il succo di limone e portate in tavola.

Insalate e insalatone





65 Insalata della salute con cavolo e broccoli



Ingredienti

- ▶ 500 g di broccoli
- ▶ 500 g di cavolfiore
- ▶ 40 g di uvetta
- ▶ 40 g di pinoli
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ prezzemolo
- ▶ maggiorana
- ▶ aceto di mele
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

🕒 15 min. 🍳 10 min. + 10 min. ☆

- Mettete in ammollo l'uvetta in acqua fredda e lasciatela ammorbidire per circa 10 minuti, quindi scolatela, strizzatela e lasciatela asciugare.
- Mondate i broccoli e il cavolfiore, lavateli e riducete entrambi a cimette; tuffate le cimette in acqua bollente leggermente salata e lasciate cuocere per circa 15 minuti.
- Scolate le verdure e trasferitele in una padella dove, in un fondo di olio, avrete fatto dorare l'aglio intero. Regolate di sale e pepe e fate insaporire per qualche minuto; a fine cottura eliminate l'aglio.
- Nel frattempo, in una padella a parte fate tostare velocemente i pinoli, stando attenti a non bruciarli.
- In un'insalatiera versate le verdure e unite l'uvetta e i pinoli; condite con un'emulsione di olio e aceto e con un trito di prezzemolo e maggiorana, mescolate bene e portate in tavola.



Insalate e insalatone



66 Incontro di sapori in insalata colorata

🕒 30 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 1 cavolfiore
- ▶ 120 g di valeriana
- ▶ 1/2 peperone rosso
- ▶ 10 filetti d'acciuga sottolio
- ▶ 20 g di capperi sotto sale
- ▶ prezzemolo
- ▶ aceto
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Mondate il cavolfiore, lavatelo e tagliatelo a cimette; tuffate le cimette in acqua bollente leggermente salata e lasciatele lessare per circa 15 minuti.

- Lavate il peperone, privatelo del picciolo, dei semi e delle coste bianche interne e tagliatelo a julienne.

- Sciacquate i capperi, strizzateli bene e tritateli insieme a qualche foglia di prezzemolo; spezzettate i filetti di alici con i rebbi di una forchetta.

- In una ciotolina amalgamate i capperi, il prezzemolo e le alici con qualche cucchiaino di olio, un filo d'aceto e un pizzico di sale e di pepe e mescolate.

- Mondate la valeriana e versatela in un'insalatiera; aggiungete le cimette di cavolfiore e il peperone.

- Condite il tutto con la salsa preparata, mescolate con cura e portate l'insalata in tavola.



Insalate e insalatone



67 Insalata del contadino con cannellini e cipolle

🕒 30 min.



Ingredienti

- ▶ 600 g di cannellini lessi
- ▶ 120 g di pomodorini
- ▶ 1 cipolla rossa
- ▶ prezzemolo
- ▶ timo
- ▶ origano
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Sciacquate i fagioli sotto l'acqua corrente, lasciate sgocciolare bene e versateli in un'insalatiera.

- Unite i pomodorini, mondati, lavati e tagliati a spicchi, la cipolla, sbucciata e affettata finemente, e un po' di timo e origano tritati.

- Regolate di sale, condite con un giro d'olio e spolverate con pepe, mescolando bene.

- Completate con qualche foglia di prezzemolo, lasciate insaporire e portate in tavola.





68 Armonia di frutta e verdura in insalata

🕒 30 min.



Ingredienti

- ▶ 200 g di uva nera
- ▶ 2 mele rosse
- ▶ 2 cetrioli
- ▶ 80 g di pomodorini
- ▶ 120 g di valeriana
- ▶ 1 limone
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Preparate un'emulsione con qualche cucchiata di olio, il succo di 1/2 limone e un pizzico di sale; mescolate bene e lasciate riposare.
- Lavate l'uva, sgranatela e tagliate gli acini più grandi a metà; lavate le mele (se preferite, sbucciatele), privatele del torsolo e affettatele sottilmente. Irrorate la frutta con il succo del limone rimasto e mescolate bene.
- Lavate i pomodorini e tagliateli a metà; mondate i cetrioli e affettateli; lavate la valeriana e lasciatela asciugare.
- Versate la frutta e la verdura in un'insalatiera, irrorate con l'emulsione preparata e servite, dopo aver accuratamente mescolato.



Insalate e insalatone